



ママカル&夜カル

フェスティバル

in ピオレ姫路6F ピオレホール

「新しいことに挑戦したい!」自宅で過ごす時間が増え、そんなふうを考える方も多くなったのでは?
Piole姫路ではこの秋、働く女性や子育て世代のママさんに向けたカルチャー教室を1カ月にわたって開催。自分磨きやストレス発散に、あなたもぜひ参加してみませんか?

10/19(月)~11/14(土)

選べる講座は8種類

参加していただいた方に、
2つのうれしい特典!

駐車場3時間無料

※タイムズ、三木パーキングに限る

Pioleポイント付与

※100円で1ポイント



1日講座(ワークショップ)も用意していますので、気軽にご参加を!

右記二次元コードからWEBでお申し込みください。

お申し込みは
こちらから



親子で楽しく知的に! プログラミング

作原 美穂 先生

全4回
講座
定員6組



日程 10/19・26 11/2・9(毎週月曜・全4回)
時間 10:30~11:30
受講料 15,400円
持ち物 なし
※親子で参加が必須 ※対象年齢:2~6歳

幼いうちからプログラミングツールに触れておくことで、物事を順序立てて、考える力が自然と身についてきます。これからの教育がどう変わるか、レクチャーを交えながら楽しく学習します。

骨盤調整・ストレッチ HIKARI YOGA

林 美華 先生

全4回
講座
定員10名



日程 10/23・30 11/6・13(毎週金曜・全4回)
時間 10:30~11:30
受講料 8,800円
持ち物 ヨガマットかバスタオル、動きやすい服装、飲み物、マスク、長めのフェイスタオル

姿勢のゆがみを改善したい、身体が硬いのが気になる...、そんなお悩みをヨガで解決しませんか? 血流や代謝を改善する骨盤調整や痛みのないストレッチで、健康的な身体を目指しましょう。

きれいな姿勢と歩き方 ポスチャーウォーキング

米村 ひとみ 先生

全4回
講座
定員20名



日程 ①10/23・30 11/6・13(毎週金曜・全4回)
②10/26(月) ③11/9(月) ※②③は1日講座
時間 ①19:00~20:00 ②③18:30~20:00
受講料 ①8,800円 ②③2,750円
持ち物 フラットな靴またはソックス、薄手のタオル、飲み物

印象美人になれる! 日常生活で無意識になりがちな姿勢を美しく整えキープし、全身の筋肉をバランスよく使って歩くことで、見た目の若さや美しさ、シェイプアップ効果も期待できます。

深呼吸と笑いの体操 ラフターヨガ

佐々木 博美 先生

全4回
講座
定員10名



日程 ①10/24・31 11/7・14(毎週土曜・全4回)
②10/19(月) ③11/2(月) ※②③は1日講座
時間 ①14:30~15:30 ②③18:30~20:00
受講料 ①8,800円 ②③2,750円
持ち物 ヨガマットかバスタオル、飲み物、汗拭きタオル

最近、心から笑えていますか? 笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた「ラフターヨガ」で、溜め込んでしまったストレスを発散! 笑いながら体を動かせば、終わった後には心も身体も軽くなるかも。

産後ダイエット 抱っこひもウォーキング

後藤 由加利 先生

1日
講座
定員10組



日時 10/24(土)
時間 10:30~12:00
受講料 2,200円
持ち物 フラットな靴、抱っこひも、飲み物
※対象:産後4カ月~1歳半くらいの赤ちゃん和妈妈

出産前よりキレイになれる! 産後ママ応援レッスンです。赤ちゃんと一緒に歩きながら産後の体力回復や体型戻しを目指します、ママの身体に負担の少ない抱っこひもの付け方もお伝えします。

ハロウィンを楽しもう アイシングクッキー

作原 美穂 先生

1日
講座
定員15組



日程 10/31(土)
時間 10:30~12:30
受講料 3,300円(材料費込み)
持ち物 エプロン、手拭きタオル

初心者の人でも、子どもと一緒に楽しくアイシングクッキー作りが楽しめます。今回は、ハロウィン気分を盛り上げてくれるデザイン。自分用やプレゼント用に作ってみませんか。

笑い文字 「ありがとう」を書こう

佐々木 博美 先生

1日
講座
定員10名



日程 11/7(土)
時間 10:30~12:00
受講料 3,300円(教材費込み)
持ち物 筆記用具

気軽に人と会えないこの時期だからこそ、大切な人に手書きで感謝の気持ちを伝えませんか? 絵や文字が苦手でも大丈夫。心温まる「笑い文字」で、あなたらしく「ありがとう」を書きましょう。

秋冬のべっ甲柄に挑戦 セルフジェルネイル

八木 美保 先生

1日
講座
定員3~10名



日程 11/14(土)
時間 10:30~2時間程度
受講料 2,750円~
持ち物 ジェルライト(LEDが望ましい)、ベース・トップジェル、ジェルクリーナー、ジェル筆、プッシャー、ダストブラシ、ファイル(爪用やすり) 180G、ウッズスティック
※上記の道具一式をお持ちでない方は先着3名まで貸出可(ただし別途ライト550円、溶剤・道具550円必要)
おうち時間でセルフネイルに挑戦したい方、独学で始めたけれど本格的に学びたい方...、どなたでも大歓迎! 本格的に見える秋冬の定番「べっ甲ネイル」をプロの先生に教わってみませんか?